

GÖNNE DIR EINEN TAG
GANZ OHNE PLÄNE UND
TERMINE UND LEBE IN
DEN TAG HINEIN.



STEHE 1 STUNDE
FRÜHER AUF ALS SONST
UND NUTZE DIE
ZUSÄTZLICHE ZEIT
ALS ME-TIME.



DAILY ADVENTURES
MACHEN GLÜCKLICH.

ESSE ETWAS, DAS
DU NOCH NIE ZUVOR
PROBIERT HAST.

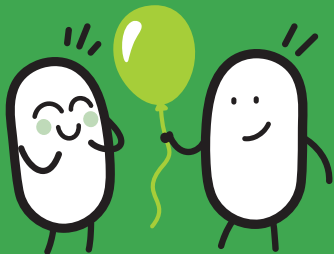


HÖRE DIREKT
NACH DEM
AUFSTEHEN DEINEN
LIEBLINGSSONG.

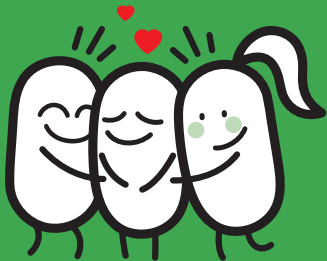


tic
tac

ÜBERLEGE DIR EINE
KLEINE AUFMERKSAMKEIT
FÜR EINEN BESONDEREN
MENSCHEN.

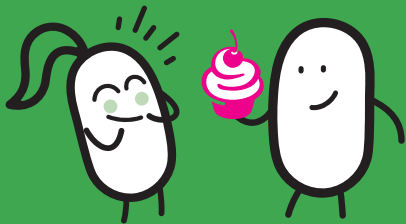


ZEIGE JEMANDEM
WIE TOLL DU
SIE/IHN FINDEST.

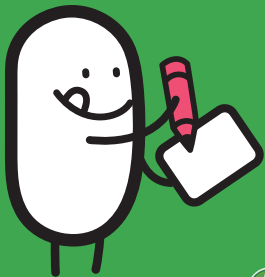


tic
tac

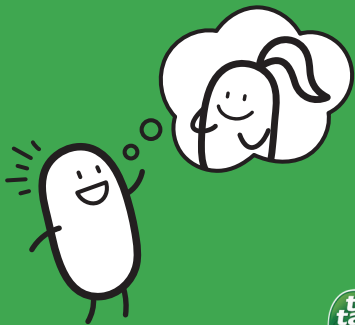
BRINGE EINER
NACHBARIN / EINEM
NACHBARN ETWAS VOM
EINKAUFEN MIT.



SCHREIBE EINE NETTE
NACHRICHT AUF EIN BLATT
PAPIER UND KLEMME SIE
JEMANDEM ANS AUTO.



RUF DEINE BESTE
FREUNDIN / DEINEN BESTEN
FREUND AN UND SAGE
IHM / IHR, DASS ES SCHÖN
IST, DASS ES IHN / SIE GIBT.



KLEINE RÄTSEL FÜR
ZWISCHENDURCH
ERFRISCHEN DEN KOPF.

FINDE DEN WEG ZU DER
TIC TAC PACKUNG.



LÖSE DAS RÄTSEL
FÜR EINEN KLEINEN
ERFOLGSMOMENT.

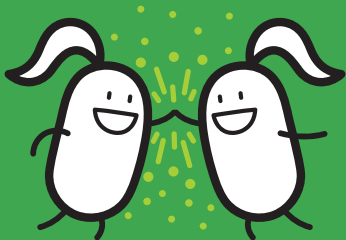
$$\text{white} + \text{white} + \text{white} = 60$$

$$\text{white} + \text{orange} + \text{orange} = 40$$

$$\text{orange} + \text{red} + \text{red} = 20$$

$$\text{white} + \text{orange} + \text{red} = ?$$

TEILE EIN LÄCHELN! MENSCHEN
SIND DARAUF PROGRAMMIERT,
DIE MIMIK ANDERER NACHZUAHMEN.
AUCH WISSENSCHAFTLER/INNEN
BESTÄTIGEN: EIN LÄCHELN IST
ANSTECKEND.



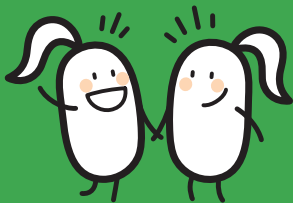
ÜBERRASCHE MAL
WIEDER JEMANDEN!

ÜBERRASCHUNGEN VERSTÄRKEN
UNSERE EMOTIONEN UM
BIS ZU 400 PROZENT.
ECHTE GUTE-LAUNE-BOOSTER.



tic
tac

EIN ANSPORN:
BEIM TIC TAC BEGEGNUNGSCHECK
WAREN VON 5.000 BEFRAGTEN
80 % DER ÜBERZEUGUNG, DASS
MENSCHEN, DIE ZU SICH SELBST
FREUNDLICH SIND, AUCH IHREN
MITMENSCHEN MIT MEHR
POSITIVITÄT BEGEGNEN.



MACHE HEUTE EINEN GROSSEN
SPAZIERGANG UND HOL DIR EIN
PAAR SONNENSTRAHLEN.

SONNENLICHT SETZT SEROTONIN
FREI: GUT FÜR WOHLBEFINDEN
UND DEINE KONZENTRATION.

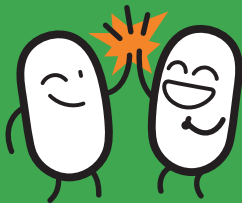


LADE DEINEN AKKU MAL WIEDER
AUF UND GÖNNE DIR ZEIT FÜR
DICH BEI EINEM COFFEE / TEA BREAK.

PERFEKT UM ETWAS ZU TRÄUMEN
UND PLÄNE ZU SCHMIEDEN FÜR
AKTIVITÄTEN, DIE DU SCHON
IMMER MAL MACHEN WOLLTEST.



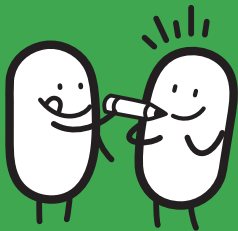
WITZE KÖNNEN WIRKLICH GUT SEIN!
WITZE SETZEN ENDORPHINE
FREI, FESTIGEN DIE VERBINDUNG
ZWISCHEN MENSCHEN UND
UNTERSTÜTZEN DIE SPRACHLICHEN
FÄHIGKEITEN.



SAGT DIE 0 ZUR 8:
„SCHICKER GÜRTEL!“



WERDE MAL WIEDER
KREATIV UND ÜBERRASCHE
DEINEN LIEBLINGSMENSCHEN
MIT EINER SELBST-
GEMachten KARTE.



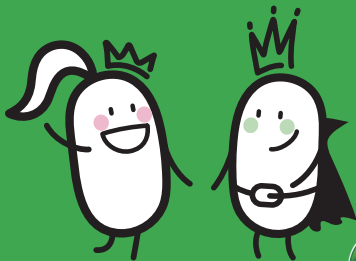
KOCHE GEMEINSAM
MIT DEINEM
LIEBLINGSMENSCHEN EIN
WOHLFÜHLGERICHT.



HELFFEN MACHT GLÜCKLICH.
ANDEREN ZU HELFFEN, SENKT
DEN BLUTDRUCK UND
GLEICHZEITIG DEIN EIGENES
STRESSLEVEL.

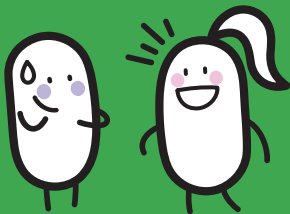


POSITIVITY QUEENS
AND KINGS: LAUT DEM TIC TAC
BEGEGNUNGSCHECK ACHTEN 83 %
DER BEFRAGTEN SEIT DEM LETZTEN
JAHR BESONDERS AUF EINEN
POSITIVEN UND FREUNDLICHEN
UMGANG MIT SICH SELBST.
WAS KANNST DU DIR
HEUTE GUTES TUN?

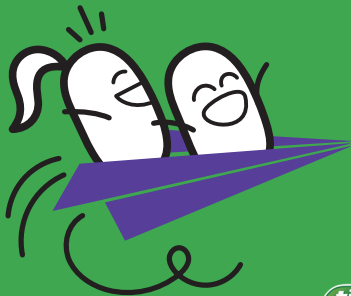


DIE ULTIMATIVE FORMEL
FÜR FRESHNESS:
MACHE KOMPLIMENTE
UND BLEIB JUNG!

STUDIEN BELEGEN:
FREUNDLICHE MENSCHEN
ALTERN 2 MAL LANGSAMER
ALS DER DURCHSCHNITT.



PLANE GEMEINSAM
MIT DEINEM
LIEBLINGSMENSCHEN
EINEN AUSFLUG.



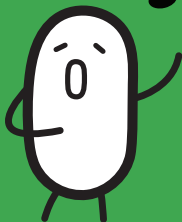
STIMMUNGSBOOSTER:
HAPPY MORNING PLAYLIST.
FRÖHLICHE MUSIK SETZT
DOPAMIN UND SEROTONIN FREI
UND VERMITTELT EIN
GEFÜHL DER FREUDE.



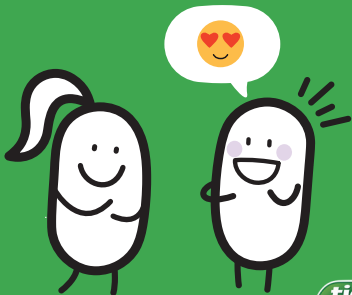
tic
tac

SINGING-POWER:
SING, ALS WÜRD
NIEMAND ZUHÖREN.

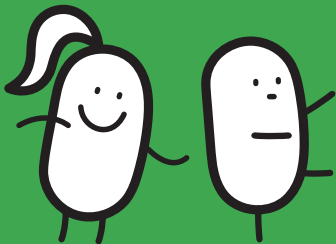
DAS SINGEN HEBT DEINE
STIMMUNG UND GIBT
DIR POWER.



GIB HEUTE EINEN
TIC FREUNDLICHKEIT WEITER:
SAG ZUM BEISPIEL EINER KOLLEGIN
/ EINEM KOLLEGEN ETWAS NETTES
ODER MACHE EINEM FREMDEN EIN
KOMPLIMENT AUF DER STRASSE.



LACHEN IST DAS
BESTE WORKOUT.
JEDES LÄCHELN AKTIVIERT
73 MUSKELN.

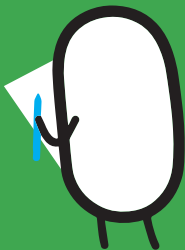


SCHREIBE FÜNF
SACHEN AUF, DIE DU
AN DIR MAGST.

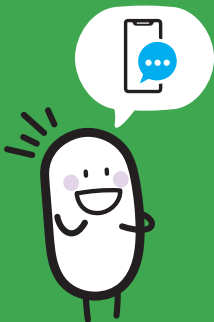


FÜR WAS BIST DU HEUTE DANKBAR?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



TEXTE JEMANDEM,
DEN / DIE DU VIEL ZU LANGE
NICHT MEHR GEHÖRT ODER
GESEHEN HAST.



KREIERE EIN MOODBOARD
MIT DEINEN ZIELEN
UND WÜNSCHEN. SO BEHÄLTST
DU SIE IMMER IM BLICK!

